



# لوگ

## کے ذہنی مسائل

### ڈاٹ



READING SECTION

Online Library For Pakistan

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)

[WWW.PAKSOCIETY.COM](http://WWW.PAKSOCIETY.COM)

# WWW.PAKSOCIETY.COM



Child's Pose



Cat Pose



Cow Pose



Down Dog



Halfway Lift



Mountain Pose

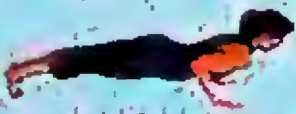


Forward Bend

READING  
Section



Halfway Lift



Chaturanga



Up Dog



Down Dog



Halfway Lift



Forward Bend



Mountain





کرن کتابچہ

# یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بنیے



ماہنامہ کرن  
۳۷، اردو بازار، کراچی۔

READING  
Section



یوگا کیا ہے؟

یوگا ایک بہت ہی قدیم ورزش کا نام ہے۔ یوگا جسمانی اور ذہنی نظم و ضبط پر مشتمل ایک ایسی ورزش ہے جو ہمیں صحت مند، چست اور توانا رکھتی ہے اور ہمیں اپنی تمام تر ذہنی اور جسمانی صلاحیتوں کو بروئے کار لا کر زندگی گزارنے کا شعور دیتی ہے۔ اگرچہ یوگا میں ہزاروں برسوں سے بدلتے ہوئے حالات کے مطابق تغیر و تبدل ہوتا رہا ہے لیکن اس نے ہمیشہ انسان کی خوابیدہ طاقتوں کو اجاگر کرنے اور انہیں استعمال کرنے کا طریقہ بتایا ہے۔

یوگا لفظ یوگ کی طرح منکرت سے لیا گیا ہے۔  
اس کا مطلب انسان کو ایک ایسے نظم و ضبط میں ڈھالنا  
ہے جہاں اسے زندگی گزارنے اور اس سے لطف اندوز  
ہونے کا طریقہ آ سکے۔ یوگا کی مشقیں عمر کے ہر حصے  
میں کی جاسکتی ہیں۔ یوگا انسان کی ذہنی نشوونما کو اجاگر  
کرنے کا سب سے قدیم فن ہے اس کو سیکھنے کا سب  
سے آسان طریقہ یہ ہے کہ اس کی مشق کی جائے۔

اس کی مشقیں اعضاء کی فعالیت (Function) کو برہماتی ہیں جس میں بیماری کے خلاف قوت مدافعت میں حیرت انگیز اضافہ کر دیتی ہیں۔ اس کی مشقوں سے بدن خوب صورت بنتا ہے اندرونی عضلات کے نکالنے اور ہوتے ہیں۔

یوگا کی مشقوں کی ایک اہم بات یہ بھی ہے کہ اس کے ذریعے ہر عمر کے افراد بچے، بوڑھے، جوان، مرد و عورتیں ٹکڑے اور لڑکیاں استفادہ حاصل کر سکتے ہیں۔ آج کل کے اس مشینی دور میں جب کہ انسان تن آسانی کا مجسمہ بن کر رہ گیا ہے حد درجہ بیماریوں نے انسانوں کی زندگی پر برے اثرات مرتب کر دیے ہیں۔ بہت کم جگہ پر زیادہ ہاتھ پیر ہلائے بغیر ان سے فائدہ حاصل کر کے اپنی زندگی کو بہتر طریقے سے ڈھال سکتا ہے۔ جب کہ کسی بھی دوسرے کھیل میں یہ بات نظر نہیں آتی۔ اس کے کرنے سے بیماریاں آپ سے دور بھاگیں گی۔ اور آپ ایک پر مسرت، صحت مند اور ذہنی سکون کی زندگی گزار سکتے ہیں۔

ہوگا صرف ورزشوں آسنوں کا نام ہی نہیں بلکہ اس میں مکمل ڈاکٹریٹ بھی ہے۔ جو کہ ابتدائی دویلوں پر مشتمل ہے۔ جس میں تین ہزار ورزشیں ہیں۔ جن میں تمام بیماریوں کا علاج موجود ہے۔ مثلاً ”شوگر“ کینسر، بلڈ پریشر، ورم، پتھری، امراض دل، بواسیر، نزلہ، موٹاپا، گچ پن اور بالوں کے امراض، آنکھ کے امراض، چہرے، جسم اور ہاتھوں کو خوب صورت بنانا، آنکھیں بڑی کرنا، قد لمبا کرنا، یا قد کا بڑھانا، رنگ گورا کرنا، بینائی تیز کرنا وغیرہ وغیرہ۔ جب کہ ان بیماریوں کا علاج بھی ممکن ہے جس سے ایلو پیتھک اور ہومیو پیتھک ابھی تک نا آشنا ہیں جب کہ روحانی علاج میں رنگ، روشنی



# ایک سو بار

## یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بننے

یوگا کی تمام مشقوں کے آغاز سے پہلے مندرجہ ذیل باتوں پر غور اور عمل کرنا نہایت ضروری امر ہے۔  
(۱) وہ جگہ جہاں ان مشقوں کی پریکٹس کی جائے صاف اور ہوا دار ہو۔ مسہری یا چوکی کا استعمال ممنوع ہے۔ یہ مشقیں سخت اور ہموار جگہ پر قالین، دری یا چادر بچھا کے کی جاتی ہیں۔

(۲) کپڑے — ڈھیلے ہوں اور گرم نہ ہوں۔ نیز سخت سردی میں ہلکے گرم کپڑے استعمال کیے جاسکتے ہیں۔

(۳) تمام ورزشیں خالی پیٹ یا صبح کے وقت ناشتے سے پہلے نہایت بہتر اور موثر ہوتی ہیں۔ نیز ورزشوں کے آدھے گھنٹے بعد اچھی سے اچھی غذا استعمال کریں۔ مثلاً "فروٹ" یا ان کا جوس اور دودھ وغیرہ۔ تاہم یہ لازمی نہیں ہے کہ صبح سویرے ہی یہ مشقیں کی جائیں۔ بلکہ کھانے کے تین یا چار گھنٹے بعد بھی مشقیں کی جاسکتی ہیں۔ یوگا مشقیں 24 گھنٹے میں صرف ایک بار کرنی چاہیں۔

(۴) ذہنی سکون اور سانس کی مشقیں کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہیے کہ جس جگہ پر یہ مشقیں کرنا مقصود ہوں وہاں زیادہ شور و غل نہ ہو۔

(۵) ہر ورزش کے دوران ایک مخصوص وقت یا حالت میں رکنے کی ضرورت ہوتی ہے جس کا دورانیہ کم از کم اور زیادہ سے زیادہ ہر آسن کے ساتھ بیان کر دیا گیا ہے لہذا اس بات کا خیال رکھیں کہ دورانیہ کم یا زیادہ نہ ہو۔ یعنی ورزشی وقفوں کے دوران ایک آسن کے دیگر تمام راؤنڈز کا دورانیہ یکساں ہونا چاہیے۔

(۶) ورزشوں کے درمیانی وقفوں کے دوران جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر گہرے اور لمبے سانس لیں یعنی جتنا ممکن ہو سانس کو ناک کے ذریعے پیچھڑوں میں جمع کر کے منہ کے ذریعے پورا سانس نکالیں۔ یہ طریقہ یوگا کا ایک نہایت اہم پہلو ہے۔ اس طرح جسم کا دوران خون



### وارم اپ Warm up

یوگا کی ورزشوں میں ایک بات کا کہنا نہایت ضروری ہے کہ ہر ورزش کرنے اور اس سے مستفید ہونے کے لیے جسم کو پہلے اس ورزش کے قابل بنایا جاتا ہے۔ دیگر الفاظ میں وارم اپ جسم میں لچک اور دوران خون کے برہانے کا وہ عمل ہے جو کسی بھی آسن کو کرنے سے پہلے کیا جاتا ہے اور اس کے کرنے سے جسم مشکل سے مشکل ترین ورزش کو بھی نہایت آسانی کے ساتھ مکمل کر لیتا ہے۔ وارم اپ چند ورزشوں کی صورت میں مکمل کی جاتی ہے۔ جو کہ تمام جسم میں قوت اور لچک پیدا ہوتی ہے اور دوران خون کو تیز کر کے جسم کو یوگا کی مشقوں کے قابل بناتی ہے۔

دس باتیں..... دس احتیاطیں



وارم اپ ورزشیں.....  
(1) ہاتھ اوپر نیچے کرنا

دونوں ٹانگوں کے درمیان ڈیڑھ سے دو فٹ فاصلہ رکھ کر سیدھا کھڑے ہو جائیں۔ اب دونوں ہاتھ کندھوں کی سیدھ میں دائیں اور بائیں اطراف میں اس طرح پھیلائیں کہ کہنیاں کندھوں سے سیدھی رہیں گی۔ اب دونوں ہاتھوں کی پوزیشن برقرار رکھتے ہوئے ان کو گھما کر سامنے لائیں اس طرح کہ دونوں ہاتھ متوازی ہوں۔ اب دونوں ہاتھوں کو ایک ساتھ اوپر اٹھائیں اس طرح کہ وہ سر کے اوپر بالکل سیدھے اور متوازی ہوں۔ اب انہیں سائیڈوں میں دائیں اور بائیں نیچے گرا دیں۔ بالکل اسی طرح یہ عمل 15 مرتبہ کریں۔

(2) بچوں پر اچھلتا : اس ورزش میں دونوں ٹانگوں کے نیچے پر باری باری آگے پیچھے اور اوپر نیچے اچھلیں جیسا کہ دوڑتے وقت بچوں پر اچھلا جاتا ہے لیکن یہاں ایک اہم بات یہ ہے کہ یہ عمل ایک ہی جگہ پر کھڑے ہو کر مکمل کیا جاتا ہے۔ اس طرح بچوں پر اچھلنے سے تقریباً تمام جسم کا ورم اپ ہو جاتا ہے۔ یہ عمل ہر دائیں اور بائیں پیر پر 15 پندرہ مرتبہ اور کل 30 مرتبہ دہرائیں۔

(3) سر کو پیروں کی جانب لانا : دونوں ہاتھوں کو سر کے اوپر باہم ملا کر اور دونوں پیروں کو آپس میں ملا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ اب دونوں ہاتھوں کو سیدھا پیروں کی جانب لاتے ہوئے سر اور چہرے کو نیچے کی جانب جھکا میں اس طرح کہ پیروں کے کھننے اندر کی جانب کھنچے اور سیدھے رہنے چاہیں۔ کوشش کریں کہ دونوں ہاتھ پیروں کے سامنے زمین سے جا لگیں اور دوبارہ اوپر کواٹھتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو

نارمل ہوتا ہے۔ صبح کے وقت گہرے سانس لینے سے خون پتلا ہوتا ہے جو انسان کو بلڈ پریشر جیسی بیماری سے محفوظ رکھتا ہے۔

(4) تمام ورزشوں کو شروع کرنے سے قبل دوران خون تیز کرنے اور جسم کو ہلکا گرم کرنے کے لیے سب سے پہلے تھوڑی اچھل کود، دوڑیا ورم اپ کی چند ہلکی پھلکی ورزشیں ضرور کرنی چاہیں۔ تمام مشقیں پوری توجہ، اعتماد اور لگن سے کریں۔ نیز ہر آسن کے طریقہ کار اور اس کی احتیاطوں کو پہلے اچھی طرح پڑھیں اور سمجھیں اس کے بعد اس پر عمل کریں۔

(8) ابتدا میں کسی بھی آسن میں جسم کے کسی حصے پر زیادہ دباؤ نہ ڈالیں اور نہ ہی جھٹکا دیں بلکہ جسم میں اتنا ہی کھنچاؤ دیں جتنا وہ با آسانی برداشت کر سکے۔ تاہم بتدریج دن بدن تھوڑی سی محنت کے بعد تصویروں کے مطابق مطلوبہ پوزیشن حاصل کریں۔

(9) اگر چند روز میں نتیجہ سامنے نہ آئے اور مطلوبہ حالت اختیار نہ ہو تو پریشان نہ ہوں اور مشقوں کو جاری رکھیں۔ دراصل بعض لوگوں کے پیچھے عام لوگوں سے زیادہ سخت ہوتے ہیں۔ اس لیے ان میں جسم کی لچک کافی محنت اور وقت کے بعد پیدا ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے جن کے پیچھے سخت اور مضبوط ہوتے ہیں ورزشوں سے پہلے چند دنوں تک جسم برتیل کی ہلکی سی مالش کرنے کے بعد ان مشقوں کو دہرائیں تو کافی حد تک پیچھے لچک وار ہوتے ہیں اور مختصر محنت سے جلد ہی مطلوبہ شکل حاصل ہو جاتی ہے۔

(10) مختلف آسنوں کے درمیان ایک ایک منٹ کا وقفہ دینا ضروری ہے۔ وقفہ کے دوران چپٹ لیٹ کر جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور گہرے گہرے سانس لیں۔ ایک ہی آسن کے ایک سے زیادہ راؤنڈز کرنے کی صورت میں ہر دو راؤنڈز کے درمیان آدھے منٹ کا وقفہ دیں۔ یوگا ورزشوں سے فارغ ہونے کے بعد پانچ



## یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بننے

دونوں اطراف میں ۵۰-۶۰ س سے پندرہ مرتبہ دہرائیں۔

(۵) بیٹھ کر سر کو گھٹنے سے لگانا : زمین پر دونوں ٹانگیں سامنے کی جانب ملا کر اس طرح بیٹھیں کہ پیروں کی انگلیوں کا رخ چہرے کی جانب مڑی ہوئی صورت میں ہونا چاہیے جب کہ گھٹنے سیدھے ہوں۔ اب دونوں ہاتھوں کو گھٹنوں پر رکھیں اور سر کو ہلکے جھٹکے کی صورت میں گھٹنوں پر لگانے کی کوشش کریں اور ہاتھوں کو ذرا تیزی کے ساتھ اور قدرے جھٹکے کی صورت میں دائیں اور بائیں دونوں اطراف میں پھیلا دیں۔ اس طرح اس عمل سے سر کو زیادہ نیچے جھکانے میں نہایت آسانی ہوگی۔ گھٹنوں پر سر کو لگا کر دوبارہ ابتدائی حالت میں آجائیں اور دونوں ہاتھوں کو واپس گھٹنوں پر لا کر رکھیں۔ یہ ایک کی گنتی ہوئی بالکل اسی طرح لگا کر دس سے پندرہ تک گنتی مکمل کریں۔

یوگا آسن پدم آسن.....

(Lotus Posture)

کر ہاتھوں کو اوپر کر کے دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔ اس طرح سے یہ عمل یکے بعد دیگر پندرہ مرتبہ تک دہرائیں۔  
(۴) سر اور کمر کو دائیں بائیں گھمانا : دونوں ٹانگوں کے درمیان ۲ دھڑ تک فاصلہ رکھ کر سیدھے کھڑے ہو جائیں دونوں ہاتھوں کو سامنے پیٹ کے نزدیک رکھتے ہوئے ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسا کر بندش کی صورت میں لے آئیں۔ دونوں بازوؤں کے درمیان فاصلہ پکڑ کے مطابق ہو گا جب کہ کہنیوں کا رخ دائیں اور بائیں اطراف میں ہو گا اور کندھے سے بندش تک کہنیاں بالکل سیدھی ہونی چاہیں۔

اب اوپری جسم یعنی سر گردن اور کمر انتہائی دائیں طرف گھمائیں اور پیچھے دیکھنے کی کوشش کریں جب کہ ٹانگوں کی پوزیشن میں فرق نہیں آئے گا۔ بالکل اسی طرح پورا اوپری جسم انتہائی بائیں طرف گھمائیں اور پیچھے دیکھنے کی کوشش کریں۔ اسی طرح یہ عمل



READING  
Section







# یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بنے

ڈیڑھ منٹ تک اسی حالت میں قیام کریں۔ اس کے بعد آستگی کے ساتھ دوبارہ پہلی حالت میں آجائیں اور جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ کر لمبے لمبے سانس لیں۔ پھر دوبارہ یہی عمل مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔  
احتیاطیں! دوران ورزش کم سے کم سانس لیں اور زیادہ سے زیادہ سانس کو روکنے کی کوشش کریں۔ ہاتھوں کی انگلیاں سامنے کی طرف ملا کر رکھیں۔ اور پیروں کی انگلیاں پیچھے کی سمت ہونی چاہیں۔ جب کہ کہنیاں بالکل سیدھی ہونی چاہیں نیز ناف سے نچلا

کے ساتھ ڈالیں۔ سختی یا جھٹکے کی صورت میں سپے متاثر ہو سکتے ہیں جو کہ تکلیف کا باعث ہوتے ہیں۔ نیز دوران ورزش لمبے سانس ناک سے لے کر منہ کے ذریعے خارج کریں۔  
فوائد! یوگیوں کا دوسرا من پسند آسن گورش آسن ہی ہے۔ یہ آسن بھی کئی جگہ دوسری ورزشوں میں استعمال ہو کر ذہنی و جسمانی صلاحیتوں کو برساتا ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے ٹانگوں کے جوڑ اور پیچھے لچکدار اور قوی ہوتے ہیں۔



## کوبرا آسن۔۔۔

Cobra Posture

جسم زمین کے ساتھ لگا ہوا اور ناف سے اوپری جسم اٹھا ہونا چاہیے بالکل اسی طرح جیسے سانپ گنڈی مار کر بیٹھتا ہے۔ اگر آپ کی عمر زیادہ ہے اور ریڑھ کی ہڈی سخت ہے تو یہ ورزش ہرگز نہ کریں بلکہ پہلے ریڑھ کی ہڈی کی ورزش کریں۔

فوائد! ایڈریئل غدود کو تقویت ملتی ہے جو کہ گردوں سے تھوڑا سا اوپر ہوتے ہیں۔ جس کو یوگا کی زبان میں کلاہ گردہ کی ٹوپی کہتے ہیں۔ جن افراد کا قد کم ہوتا ہے 25 سال کی عمر سے پہلے اس ورزش سے خاطر خواہ قد میں اضافہ ممکن ہے اس کے علاوہ اس ورزش کے کرنے سے پیر اٹھانی رائیڈ غدود کو بھی

طریقہ کار! اونڈھے لیٹ کر جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اب دونوں ہاتھوں کو کندھے کے بالکل ساتھ اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی انگلیاں سامنے کی سمت رہیں۔ جب کہ پیچھے پیر کی انگلیاں جسم کے مخالف سمت میں کھینچی ہوئی ہونی چاہیں۔ اب ہاتھوں کے زور پر ناف سے اوپری جسم کو اوپری جانب اٹھائیں یہاں تک کہ کہنیاں بالکل سیدھی ہو جائیں۔ اب گردن کے پیچھے کمر کی جانب کھینچیں اور کوشش کریں کہ پیچھے کی دیواریاں جگہ نظر آئے تقریباً ایک سے

READING  
Section



اور دونوں ہاتھوں کو گھٹنے کے اوپر سے اس طرح بندش  
میں لائیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں دونوں بازوؤں پر  
کھنی سے اوپر اپنی گرفت بنائیں۔ اسی حالت میں  
ڈیڑھ سے دو منٹ تک قیام کریں۔ اس طرح یہ دائیں  
پیر پر ایوہ مکت آسن کیا گیا۔

پیر پر پوہ نکتہ ان کیا گیا۔  
 اس کے بعد بالکل اسی طرح سے بائیں پیر کے گھٹنے  
 کو موڑ کر اوپر سینے کی جانب اٹھائیں اور چہرے کو آگے  
 کی طرف اٹھاتے ہوئے ہاتھوں کو درج بالا طریقے کے  
 مطابق گھٹنے کے گرد گھیراؤ ڈال کر انگلیوں کی مدد سے  
 بازوؤں پر گرفت بنائیں اور ٹھوڑی کو گھٹنے کے ساتھ  
 ملائیں اور اس حالت میں بھی ڈیڑھ سے دو منٹ قیام  
 کریں۔ اس طرح یہ بائیں پیر پر پوہ نکتہ کیا گیا۔ جب  
 کہ اس عمل میں دایاں پیر سیدھا رہے گا۔ بعد قیام  
 آہستگی کے ساتھ دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں  
 اب دونوں پیروں کو ایک ساتھ ملا کر گھٹنوں کو موڑ

محریک ملتی ہے جو کہ گردن کے پیچھے کی جانب ہوتا ہے، اور جس کا کام انسانی جسم میں نہایت اہم یعنی کمیائیم اور فاسفورس کی مقدار کو بھیا کرنا ہے۔ اس کے علاوہ ایڈرینل گلینڈز کو بھی قوت میسر آتی ہے اور اس کے افعال میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔ گردنوں میں تکلیف کی شکایت اور پتھری کے لیے بہت موثر ورزش ہے سینہ چوڑا اور خوب صورت ہوتا ہے۔

کو برا آسن کے جہاں مردوں کے لیے فائدے ہیں وہاں عورتوں کے لیے بھی یہ ورزش نہایت مفید ہے۔ کمر کے پرانے سے پرانے درد میں مبتلا لوگ جن کی ریڑھ کی ہڈی کے سرے صحیح کام نہ کر رہے ہوں اور اپنی مقررہ جگہ سے ہٹ جاتے ہیں ریڑھ کی ہڈی کے مہوں کو فعال بنا کر کمر کے درد سے نجات دلائی ہے۔ جب کہ شوگر اور پتھری کے امراض کے لیے بے انتہا کارگر ورزش ہے۔



(Air Exhale Posture)

کر سینے کی جانب اوپر اٹھائیں اور خیال رکھیں کہ پیروں کی انگلیاں آگے کی جانب جھکی ہوئی یا کھنچی ہوئی ہوں۔ اب اوپر دیئے گئے طریقے کے مطابق دونوں ہاتھوں کی مدد سے دونوں گھٹنوں کے اوپر سے کھیراؤ کی صورت میں اس طرح بندش پیدا کریں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں دونوں بازوؤں کے ساتھ مضبوطی سے بندش پیدا کر لیں۔ چہرے کو اوپر کی جانب اٹھائیں اور ٹھوڑی کو گھٹنے کے ساتھ ملا دیں۔ اب اسی حالت میں تقریباً "ڈیڑھ سے دو منٹ تک قیام کریں۔ بعد

طریقہ کار ! دونوں پیروں کو سامنے کی طرف پھیلا کر سیدھے لیٹ جائیں۔ اب اپنے پیر کے گھٹنے کو موڑ کر اوپر سینے کی جانب اس طرح اٹھائیں کہ پیر کی اڑی ران کے ساتھ مل جائے جب کہ دوسرے بائیں پیر کو اسی طرح سیدھا رکھیں نیز دونوں پیروں کی انگلیاں آگے کی جانب پھینچی ہونی چاہیے اب چہرے کو اوپر کی جانب اٹھاتے ہوئے تھوڑی کو گھٹنے کے ساتھ ملا دیں



اس طرح گھٹنوں کو اوپر کی جانب اٹھائیں کہ گھٹنوں میں خم نہ آئے۔ اب پیروں کو چہرے کے اوپر سے لاتے ہوئے سر کے پیچھے کی طرف زمین پر رکھ دیں۔ یہاں اس بات کا خیال رکھیں کہ پیروں کی انگلیاں سر کی جانب مڑی ہوئی ہوں گی اور کھٹنے بالکل سیدھے ہوں گے۔ کمر، گردن اور گولہوں کے ساتھ بالکل متوازی ہوگی۔ جب کہ دونوں ہاتھ اپنی جگہ بدستور موجود رہیں گے جو کہ ابتدائی حالت میں تھے۔

اس حالت میں تقریباً دو سے ڈھائی منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی سے پیروں کو ملا کر گھٹنوں کو سیدھا رکھتے ہوئے اوپر کی جانب اٹھائیں۔ اور چہرے کے اوپر سے لاتے ہوئے دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔ جیسا کہ پہلے سیدھے لیٹے ہوئے تھے ناک کے ذریعے لمبے سانس لے کر منہ سے نکالیں۔ چند سیکنڈ یہی سانس کا عمل دہرانے کے بعد اسی ورزش کو مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں! پیروں کو ملا کر گھٹنوں کو سیدھا رکھتے ہوئے بالکل سامنے سے اوپر اٹھاتے ہوئے آہستگی کے ساتھ چہرے اور سر کے اوپر سے لاتے ہوئے سر کے پیچھے ایک سیدھی لکیر یا خط کی صورت میں رکھیں۔ پیروں کی انگلیاں سر کی جانب مڑی ہوئی ہونی چاہیں جب کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین کے ساتھ ملی ہوئی ہوں اور دونوں ہاتھوں کا درمیانی فاصلہ اتنا ہی رہے جتنا کہ ابتدائی حالت میں جسم کے ساتھ ملا کر رکھے ہوئے تھا۔ جو کہ جسم کی مناسبت سے ہوتا ہے۔

فوائد ! یہ ورزش بواسیر کے مریضوں کے لیے نہایت مفید ہے۔ قبض دور کرتی ہے اور نظام ہاضمہ کو بہتر بناتی ہے۔ پیرا تھائی رائیڈ گلینڈز جو کہ جسم میں کمیائسیم جذب کرتے ہیں جن پر غذائی طاقت کا دار و مدار ہوتا ہے کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے ریڑھ کی ہڈی نرم ہو جاتی ہے۔ چہرے کی

قیام آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کی بندش کو ڈھیلا کرتے ہوئے دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اور لمبے لمبے سانس لیں۔ یوں پوہ مکت ورزش کا دائیں اور بائیں دونوں جانب اور دونوں پیر ملا کر ایک سیٹ مکمل ہوتا ہے بالکل درج بالا طریقے پر عمل کرتے ہوئے اس ورزش کے کل تین سیٹ مکمل کریں۔ ہر ایک سیٹ مکمل ہونے کے بعد آرام وہ حالت میں آجائیں۔

احتیاطی! دونوں پیروں کے نیچے آگے کی جانب  
جڑے یا کھینچے ہوئے چاہیں۔ ہاتھوں کی انگلیوں کی پکڑ  
بازوؤں پر مضبوطی سے ہونی چاہیے جب کہ کندھے  
زمین سے تھوڑے اٹھے ہوئے ہونے چاہیں۔ وائیں  
یا بائیں پیر پر پوہ مکت آسن کرتے ہوئے اس بات کا  
خیال رکھیں کہ پھیلی ہوئی ٹانگ کا گھٹنا ہمیشہ سیدھا  
ہونا چاہیے۔ جب کہ چہرے کو آگے کی طرف زیادہ  
سے زیادہ لا کر ٹھوڑی کے گھٹنے یا گھٹنوں کے ساتھ ملا کر  
رکھیں۔

فوائد ! جیسا کہ اس آسن کے نام سے واضح ہے کہ پوہ بکت یعنی ہوا کا خارج کرنا۔ اس ورزش کے کرنے سے دائمی قبض سے نجات ملتی ہے۔ ہاضمہ کو درست کر کے بھوک کو بڑھاتی ہے اور گیس کی شکایت سے دور رکھتی ہے۔ اس طرح سے گیس اور پیٹ کے مریضوں خاص کر بواسیر اور السہ وغیرہ کے مریضوں کے لیے یہ ورزش نہایت مفید ہے۔

ہیل آسن۔۔۔۔

(Plouge Posture)

طریقہ کار ! دونوں ہاتھوں کو رانوں کے ساتھ ملا کر سیدھے لیٹ جائیں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ ہاتھوں کی پتیلی زمین کے ساتھ اور انگلیاں ایک دوسرے کے ساتھ ملی رہیں۔ اب دونوں پیروں کو ملا کر



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



# درد

## یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بنے

چونکہ یہ ورزش تین کڑیوں پر مستقل ایک سیٹ کی صورت میں کی جاتی ہے یعنی دائیں طرف اور بائیں طرف جب کہ تیسری کڑی دونوں ٹانگوں کو ایک ساتھ باہم ملا کر کی جاتی ہے لہذا اب دونوں پیروں کو سامنے پھیلا کر گھٹنوں کو سیدھا رکھتے ہوئے پیروں کی

جھڑیاں دور ہوتی ہیں اور چہرہ شاداب ہو جاتا ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے حرام مغز میں موجود آکسیجن کی مقدار میں تقویت یا تازگی حاصل ہوتی ہے۔ جب کہ بالوں اور آنکھوں کے لیے بھی یہ ورزش حد درجہ مفید ہے۔



### گھٹنوں کا تناؤ.....

(Knees Tension)

انگلیوں کو اپنی جانب کھینچ کر رکھیں۔ اور دونوں ہاتھوں کو دونوں پیروں کے تلوؤں کے درمیان انگلیوں کی مدد سے بندش بنائیں اور جسم کو آہستگی کے ساتھ نیچے جھکاتے ہوئے سر کو گھٹنوں سے ملا کر رکھنے کی کوشش کریں اسی حالت میں تقریباً "ڈیڑھ سے ۲ منٹ تک قیام کریں جو کہ اس ورزش کی تینوں کڑیوں کے لیے مخصوص وقت ہے۔ یعنی ہر ایک ورزش میں حالت قیام کا وقت نہایت ضروری ہے جو کہ تمام ورزشوں کے لیے مخصوص اور مستقل ہے۔ اب آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کی گرفت کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے جسم کو اوپر اٹھاتے ہوئے اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اور سیدھے لیٹ کر تقریباً "ایک منٹ تک لمبے لمبے سانس لیں۔ اس کے بعد بالکل اسی طرح درج بالا تحریر کے مطابق دائیں بائیں اور دونوں پیروں کو ملائے ہوئے تین کڑیوں کی صورت میں مزید ۲ سیٹ اس ورزش کے اور دہرائیں۔

احتیاطیں! اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ

طریقہ کار! دونوں پیروں کو سامنے پھیلائیں اور بائیں پیر کو موڑ کر ران کے جوڑ کے ساتھ زمین کے متوازی اس طرح رکھیں کہ دونوں ٹانگوں کے درمیان 90 درجے کا زاویہ بن جائے۔ اب دونوں ہاتھوں کی مدد سے سامنے پھیلے ہوئے پیر کے تلوے کے درمیان انگلیوں کا گھیرا بنائیں۔ اس طرح کہ دونوں کہنیاں کندھوں سے سیدھی ہو جائیں۔ اب اوپری جسم کو آگے کی جانب جھکا کر گھٹنے کو چومنے کی کوشش کریں اور اسی حالت میں ڈیڑھ سے دو منٹ تک قیام کریں بعد قیام دہنے پیر کو ہاتھوں کی گرفت سے آزاد کر کے ابتدائی حالت میں آجائیں۔

بالکل اسی طرح اب دائیں پیر کو موڑ کر بائیں ران کے جوڑ کے ساتھ ملا کر رکھیں اور درج بالا طریقے پر عمل کریں۔ یہ بائیں پیر پر گھٹنوں کا تناؤ کیا گیا۔ اب اپنی ابتدائی حالت میں واپس آئیں۔







لوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بنے

فوائد ! اس ورزش کے کرنے سے گردوں میں موجود ہر قسم کی پتھری دور ہو جاتی ہے۔ گردوں کے افعال کو بہتر بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے ایڈریئل غدود جو کہ گردوں سے تھوڑا اور ہوتے ہیں اور جن کا کافی حد تک تعلق انسان میں جنسیات سے ہوتا ہے تقویت پاتے ہیں۔ جگر کے فعل کو درست رکھتی ہے۔ یوں شوگر کے مریضوں کے لیے بھی نہایت مفید ورزش ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کو نرم کر کے ان کے مہلوں کی کارکردگی کو بہتر اور طاقتور بناتی ہے۔ جب کہ اس ورزش کے کرنے سے دماغ میں موجود انڈو کرائن غدود بیدار رہتے ہیں۔

تیرکمان آسن.....

(Arrowbow Posture)

کی جانب رہے۔ اس کے بعد اب بائیں ہاتھ کو گھماتے ہوئے گھٹنے کے اوپر سے پیر کی جانب لاتے ہوئے گھٹنے کے ساتھ رکھے ہوئے پیر کے انگوٹھے کو انگلیوں کی مدد سے پکڑ لیں۔ اور داہنے ہاتھ کو کمر کے گرد گھماتے ہوئے پیٹ کی جانب ناف پر اس طرح رکھیں کہ ہتھیلی کا رخ سامنے کی جانب رہے اور جسم ایک سیدھے خط کی صورت میں آجائے اسی حالت میں بھی ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ اس طرح آپ نے اس ورزش کا ایک سیٹ مکمل کر لیا یعنی دائیں اور بائیں دونوں طرف۔ اب آہستگی کے ساتھ جسم کے گھنچاؤ میں کمی کرتے ہوئے اپنی ابتدائی حالت میں پیروں کو سامنے کی جانب پھیلائیں اور لمبے لمبے سانس لیں۔ نیز اسی عمل کو دونوں اطراف میں مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔ یعنی دائیں اور بائیں جانب تین سیٹ مکمل کریں۔

احتیاطی ! اس بات کا خیال رکھیں کہ اگر باتیں  
پیر کا گھٹنا اوپر ہے تو دائیں ہاتھ کمر کے گرد گھیرا  
بنائے گا بالکل اسی طرح سے اگر وایاں گھٹنا اوپر کی  
جانب ہے تو وایاں ہاتھ کمر کے گرد گھیرا بنائے گا۔ سر کا





فوائد ! یہ ورزش خاص کر آنکھوں کی بیماریوں کے لیے نہایت مفید ہے نظر کو بہتر بناتی ہے اور اگر کوئی چشمہ لگاتا ہے یا اس کی نظر کمزور ہے تو اس ورزش کے مستقل مزاجی سے کرنے کے بعد نظر صحیح ہو جایا کرتی ہے۔ بازوؤں اور شانوں کے عضلات کی لچک میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔ قبض دور کر کے نظام ہضم کو بہتر بناتی ہے۔ ستارہ آسن۔۔۔۔۔

طریقہ کار ! دونوں ٹانگوں کو سامنے کی جانب پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ دونوں پیروں کے تلوؤں کو ایک دوسرے کے ساتھ ملا کر اس طرح رکھیں کہ دونوں گھٹنے زمین کے ساتھ دائیں اور بائیں سمت میں ملے رہیں۔ اب دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا کر اچھی طرح مضبوط بندش کی صورت میں تیار کر لیں اور ملے ہوئے پیروں کو نیچے کی سمت سے اس طرح پکڑیں کہ بندشی انگلیاں زمین کی طرف اور دونوں انگوٹھے اوپر پیر بر اپنی پکڑ بنائیں۔ اب اوپری جسم کو گھما کر اوپر چرے کی پیشانی کو جھکاتے ہوئے پیر

طریقہ کار ! دونوں پیروں کو سامنے کی جانب پھیلا کر بیٹھ جائیں۔ اب بائیں پیر کا گھٹنا موڑ کر پیر کو دائیں ران کے اوپر رکھ کر مڑے ہوئے پیر کے انگوٹھے کو داہنے ہاتھ کی بانچوں انگلیوں کی مدد سے مضبوطی سے پکڑ لیں۔ خیال رہے کہ کہ پھیلے ہوئے پیر کی انگلیاں اپنی جانب مڑی ہوئی یا کھنچی ہوئی ہونی چاہیں جب کہ دونوں پیروں اور ہاتھوں کے درمیان گھیراؤ کی صورت بن جاتی ہے اب جسم کو سیدھا کر کے سینے اور چہرے کو سامنے کی طرف لائیں اور مڑے ہوئے بائیں پیر کے انگوٹھے کو انگلیوں کی مدد سے اوپر کی جانب اٹھا کر داہنے کان کی لو سے لگائیں یا لگانے کی کوشش کریں۔ جب کہ بائیں ہاتھ کی کہنی جو کہ پھیلے ہوئے پیر کی جانب متوازی ہے کندھے سے بالکل سیدھی ہوئی چاہیے۔ اب اسی حالت میں ڈیڑھ سے ۲ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی سے مڑے ہوئے پیر کو کان سے نیچے لائیں اور انگوٹھوں کو انگلیوں کی گرفت سے آزاد کر دیں۔ یہ داہنے پیر کو سیدھا رکھتے ہوئے تیر کمان آسن کی ورزش کی گئی۔ بالکل اسی طرح سے بائیں پیر کو سیدھا رکھتے ہوئے دائیں پیر کو موڑ کر بائیں ران پر رکھ کر بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے مڑے ہوئے دائیں پیر کے انگوٹھے کو پکڑ لیں۔ اور پھیلائی ہوئی بائیں ٹانگ کے انگوٹھے کو داہنے ہاتھ کی بانچوں انگلیوں کی مدد سے پکڑ لیں اور مڑے ہوئے دائیں پیر کو ہاتھوں کی مدد سے اوپر اٹھائیں اور بائیں کان کی لو سے لگائیں اور اسی حالت میں بھی ڈیڑھ سے ۲ منٹ تک قیام کریں۔ یہ بائیں پیر کو سیدھا رکھتے ہوئے داہنے پیر پر تیر کمان کی ورزش کی گئی اس طرح اس ورزش کا دائیں اور بائیں ایک سیٹ مکمل ہوتا ہے۔ اب مڑے ہوئے اور اٹھائے ہوئے پیر کو آہستگی سے کان سے نیچے لا کر ران پر رکھیں اور انگلیوں کی گرفت سے دونوں پیروں کے انگوٹھوں کو آزاد کر دیں۔ دونوں پیروں کو سامنے



یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسمارٹ بننے

احتیاطی! دونوں پیروں کے تلوے ایک دوسرے کے ساتھ ملے ہوئے ہوں گے جب کہ

تکون آسن.....

(Triangle Posture):





خوب صورت بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے تھائی روایڈز اور پیرا تھائی رایڈ گلینڈز کو تقویت ملتی ہے اور وہ بہتر طریقے سے انسانی جسم میں موجود کیمیشیم، فاسفورس اور آئیوڈین کی مقررہ مقدار کو قائم رکھتے ہیں۔ جس سے انسان صدا توانا، جوان، چست و چالاک رہتا ہے۔ اس کے علاوہ ذہنی اعصاب کے لیے نہایت مفید ورزش ہے۔

### کشتی آسن..... (Boat Posture)

طریقہ کار ! اونڈھے لیٹ جائیں۔ اب دونوں پیروں کو کمر کی جانب اٹھائیں اور ہاتھوں کو گھما کر (دائیں انگلیوں سے دائیں ٹخنے پر اور بائیں انگلیوں سے بائیں ٹخنے پر گرفت بنائیں)۔ اب ہاتھوں اور پیروں کی بندش کو اوپر کی جانب اٹھائیں کہ اوپری اور نچلا جسم بھی اوپر کی جانب کھینچ کر رہے جب کہ دوران ورزش یہ کھنچاؤ یکساں رہے اور ہاتھوں کی کہنیاں سیدھے رہیں۔ جب کہ دونوں پیروں اور ہاتھوں کی بندشوں کا آپس میں فاصلہ تقریباً "ایک فٹ تک ہونا ضروری ہے۔ اب جسم کو اس حد تک اوپر اٹھائیں کہ صرف جسم کا نچلا حصہ پیٹ یا ناف ہی زمین پر موجود رہے سر کو پیچھے کمر کی جانب کھینچ کر رکھیں۔ اسی حالت میں جسم کو آگے اور پیچھے جس طرح کشتی ڈولتی ہے بالکل اسی طرح حرکت دیں۔ تقریباً "۲۵ سینکڑ سے ایک منٹ تک اسی حالت میں حرکت کریں اس کے بعد جسم کو نیچے کی طرف لاتے ہوئے ہاتھوں کی پکڑ کو آہستگی کے ساتھ ڈھیلا چھوڑا اپنی ابتدائی حالت میں واپس آجائیں اور لمبے لمبے سانس لیں۔ اس عمل کو بھی مزید ۲ مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں ! ٹخنوں پر ہاتھوں کی انگلیوں کی پکڑ مضبوطی سے ہونی چاہیے جسم کا ناف یا پیٹ کا مختصر

طریقہ کار ! دونوں پیروں کو مناسب فاصلے (تقریباً ۳ فٹ) پر رکھ کر دونوں ہاتھوں کو سامنے کی طرف اس طرح رکھیں کہ وہ کندھے کی لائن میں رہیں اور ہاتھوں کی ہتھیلیوں کا رخ سامنے کی جانب ہو۔ یہ اس ورزش کی ابتدائی حالت ہے۔ اب جسم کو دائیں پہلو کی طرف اس طرح اس طرح جھکائیں کہ ہاتھ اوپر نیچے نہ ہو سکیں بلکہ اپنی جگہ قائم رہیں صرف اوپری جسم کو دائیں پہلو کی جانب جھکائیں یہاں تک کہ جسم میں اتنا خم پیدا ہو جائے کہ دائیں ہاتھ کی انگلیاں دائیں پیر کی ایڑی سے جا لگیں۔ یا جتنا ایڑی کے قریب جاسکیں بہتر ہے۔ اسی حالت میں ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ دوبارہ جسم کو ابتدائی حالت میں لائیں اور یہی عمل بائیں جانب بھی دہرائیں یعنی بائیں پہلو کی طرف جسم کو آہستگی کے ساتھ بالکل سیدھی صورت میں اس طرح جھکائیں کہ بائیں ہاتھ کی انگلیاں بائیں پیر کی ایڑی سے جا لگیں یا جتنا بھی ایڑی کے قریب جاسکیں۔ اسی حالت میں بھی ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں اور آہستگی کے ساتھ اپنی ابتدائی حالت میں واپس آجائیں اور سیدھے زمین پر لیٹ کر لمبے اور گہرے سانس لیں۔ اس طرح تھوڑا سا آسن کا دائیں اور بائیں جانب ایک سیٹ مکمل ہوا۔ بالکل اسی طرح مزید دو ۲ سیٹ اور مکمل کریں۔

احتیاطیں ! دائیں یا بائیں جانب جھکتے ہوئے جسم کو بالکل سیدھا رکھیں اور پہلو کے بل سیدھا جسم کو نیچے کی سمت جھکائیں۔ ہاتھوں کا خیال رکھیں کہ یہ نیچے اوپر حرکت نہ کریں بلکہ اپنی جگہ ساکن رہیں۔ ہر ایک سیٹ کے بعد سیدھے لیٹ کر لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے نکالیں۔

فوائد ! گردوں پر موجود زائد چربی کو ختم کرتی ہے اس کے علاوہ کمر کے گرد چربی کو ختم کر کے اس کو تھلا اور



(Angle Posture)

پھیپھڑوں کو مضبوط بناتی ہے۔ نیز ایسے افراد جن کا قد چھوٹا ہو ۲۵ سال کی عمر سے پہلے پہلے قد میں کافی حد تک اضافہ یوگا کی خاص مشقوں سے خداوند تعالیٰ نے ممکن بنایا ہے۔ کستی آسن کا شمار قد بڑھانے کی خاص ورزشوں میں کیا جاتا ہے۔ نیز اس ورزش کے کرنے





ستی دور ہو جاتی ہے۔ انسان کو چاق و چوبند اور صحت مند بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے نئی انگلیں یا کچھ کرنے کا حوصلہ پیدا ہوتا ہے اور خود اعتمادیت جو کہ ہر عمل کی بنیاد ہے حاصل ہوتی ہے۔

چیل آسن.....

(Eagle Posture)

طریقہ کار ! دونوں پیروں کو ملا کر پیٹ اور سینے کے بل اوندھے لیٹ جائیں۔ پیروں کے پنجے مخالف سمت میں مڑے ہوئے یا کھینچے ہوئے ہوں اور ٹکڑوں کا رخ اوپر کی جانب رہے۔ اب دونوں ہاتھوں کو سامنے کی جانب کندھوں کی لائن میں اس طرح لا کر رکھیں کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں اوپر کی جانب رہیں جب کہ دونوں کندھوں سے کہنیاں ہتھیلیوں تک سیدھی رہیں۔ اب دو یا تین مرتبہ لمبے اور گہرے سانس لیں

اور ایک گہرا سانس سینے میں روک کر سینہ اور چہرے کو اوپر کی جانب جب کہ پیروں کو تھوڑا کمر کی جانب اٹھائیں اور ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو اوپر رکھتے ہوئے کمر کی جانب لاتے ہوئے تھوڑا سا اوپر اٹھا کر رکھیں۔

اس طرح جسم کا صرف ناف اور پیٹ کا حصہ ہی زمین پر موجود ہو گا جب کہ اوپری اور نچلا دھڑ کھنچاؤ کی صورت میں اوپر کی طرف اٹھا ہوا ہو گا۔

اسی حالت میں آدھے سے ایک منٹ جتنا ممکن ہو

پیروں کے پنجے چہرے کے مخالف سمت میں کھینچی ہوئی صورت میں رہیں اور پیروں کو اس حد تک اوپر اٹھائیں کہ کندھوں سے ہاتھوں کی بندش تک کہنیاں بالکل سیدھی ہو جائیں جب کہ پیروں کے کھنچنے سیدھے اور کھینچی ہوئی حالت میں قائم رہیں۔ اسی انداز میں آدھے سے ایک منٹ جتنا ممکن ہو قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ واپس پیروں کو ابتدائی حالت میں لا کر ہاتھوں کی پکڑ سے آزاد کر کے دونوں پیروں کو سامنے پھیلا کر بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اور لمبے اور گہرے سانس لیں اور پھر اسی عمل کو دوبارہ ابتدائی حالت میں آکر مزید دو ۲ مرتبہ اور دہرائیں۔

اختیاطیں ! دونوں کہنیاں اور کھنچنے بالکل سیدھے ہونے چاہئیں جب کہ پیروں کے پنجے چہرے کے مخالف سمت میں کھینچی ہوئی صورت میں ہونے چاہئیں۔ کولہوں کے جوڑ ہی زمین پر موجود ہوں گے جب کہ تمام جسم ہوا میں توازن کی حالت میں ہو گا۔ لہذا اس بات کا خاص خیال رکھیں کہ دوران ورزش ہاتھوں کی پکڑ بندھنوں پر نہایت آہستگی سے ہو اور کسی قسم کا وباؤ نہ پیدا ہو۔ تاکہ جسم حالت توازن میں رہے۔ فوائد ! یہ ورزش ٹانگوں اور کولہوں کے عضلات اور ریشہ کی ہڈی کو بے پناہ طاقتور اور لچک دار بناتی ہے۔ ذہنی طاقت کو بیدار کرتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے انسان کی یادداشت بہتر ہوتی ہے





مینڈک آسن  
(Frog Posture)

اب دونوں ہاتھوں پر زور دیتے ہوئے پیروں کو ہوا میں اچھال کر پیچھے کی سمت اس طرح لے جائیں کہ دونوں پیر آپس میں ملے ہوئے ہوں۔ ساتھ ہی سینے کو تھوڑا سا نیچے رخ کر کے بازوؤں پر جسم کو توازن کریں۔ جب کہ چہرہ بدستور سامنے کی جانب ہی ہو گا۔ یہ حالت اس ورزش کی آخری حالت ہے۔

اس طرح آخری حالت سے جسم کو اوپر اٹھاتے

فوائد ! یہ ورزش جسم کے تمام عضلات کو لچک دار اور توانا بناتی ہے پیٹ کی زائد چربی کو ختم کر کے نظام ہاضمہ کو بہتر بناتی ہے۔ گردوں کی کارکردگی میں اضافہ ہوتا ہے جب کہ ایڈریئل غدود کو تقویت ملتی ہے۔ چھاتی چوڑی اور خوب صورت ہو جاتی ہے۔ نیز سانس کو روکنے اور کھنچاؤ کی صورت میں قیام سے بچھڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ میٹابولزم سسٹم کو بحال رکھتی ہے۔





کے عضلات اور پیٹھے نہایت مضبوط اور لچکدار ہو جاتے ہیں اس طرح کمر پٹلی اور خوب صورت نظر آتی ہے جب کہ سینہ چوڑا بھاری اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے مہوں اور کمر کے گرد تمام عضلات کی لچک اور کارکردگی کو برساتے ہوئے —  
ایڈریٹل گلینڈز کو متحرک کر کے اس کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

### نستکارم آسن

(Band Posture Head To knee)

طریقہ کار ! دونوں پیر ملا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔ ہاتھوں کو اوپر کی جانب ملا کر اٹھائیں اور آہستہ آہستہ اوپری جسم کے ساتھ نیچے کی سمت لا میں یہاں تک کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں دونوں پیروں کے سامنے آجائیں اور زمین سے لگ جائیں اس بات کا خیال رکھیں کہ دوران عمل گھٹنے باہر نہ نکلیں بلکہ اندر کی طرف گھٹنے ہوئے رہیں۔ سر کو دونوں ہاتھوں کے اندر کی جانب جھکائیں۔ ایک سے ڈیڑھ منٹ جب تک ممکن ہو قیام کریں۔ شروع میں یہ عمل قدرے مشکل ہو گا لیکن تھوڑے ہی عرصے بعد مستقل مزاجی سے اس ورزش کے کرنے کی صورت میں بالکل ٹھیک ہو جائے گا۔ اسی لیے اس ورزش میں اس بات کی کوئی شرط لازمی نہیں ہے کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین سے

ہوئے اور پیروں کو دوبارہ ہوا میں اچھال کر پہلی والی ابتدائی حالت میں لے آئیں۔ یوں ابتدائی سے آخری اور آخری سے ابتدائی حالت میں آنے پر ایک منٹ کی گنتی ہوتی ہے۔ بالکل اسی طرح درج بالا طریقے پر عمل کرتے ہوئے ۱۰ تک گنتی پوری کریں۔ نیز دوران ورزش کسی قسم کے قیام یا وقفے کی ضرورت نہیں۔

دس ۱۰ تک کی گنتی کا ایک سیٹ مکمل کرنے کے بعد سیدھے زمین پر لیٹ کر لمبے اور گہرے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ سانس کا یہ عمل چند مرتبہ دہرائیں جو کہ نہایت ضروری عمل ہے۔ اسی طرح اس عمل کے کل ۳۳ سیٹ مکمل کریں۔  
احتیاطیں ! ابتدائی اور آخری حالت میں آتے وقت رکنے کی ضرورت نہیں بلکہ ابتدائی حالت سے آخری حالت میں آتے ہی سینے کو بازوؤں پر جھکا دیں اور فوراً ہی دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔ بالکل اسی طرح بغیر کسی وقفے کے دس ۱۰ تک گنتی مکمل کریں۔

آخری حالت میں دونوں پیر آپس میں باہم ملے ہوئے ہونے چاہیں جب کہ پیروں کی انگلیاں جسم کی جانب مڑی یا کھینچی ہوئی ہونی چاہیں۔ گھٹنے سیدھے ہونے چاہیں۔ آخری حالت اس طرح ہو کہ پورا جسم زمین سے تھوڑا اوپر اٹھا رہے اور ہاتھ اور پیروں کے نیچے ہی زمین پر موجود ہوں جو جسم کو توازن میں رکھتے ہیں۔

فوائد ! قبض کو دور کر کے نظام ہاضمہ کو درست رکھتی ہے۔ گیس کی تمام شکایات سے نجات ملتی ہے جو کہ ہزارہا بیماریوں کی جڑ ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے بھوک بڑھتی ہے اور جسم میں غذا کو جذب کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ پیٹ اور کمر کے پہلوؤں کے زائید چربی ختم ہو جاتی ہے۔ پیٹ کم اور سینے

لگیں بلکہ جہاں تک ممکن ہو ہاتھ آئیں ٹھیک ہو گا۔ اب آہستگی کے ساتھ سر کو اوپر کی طرف اٹھاتے ہوئے سیدھے کھڑے ہو جائیں اور پھر زمین پر لیٹ کر جسم کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اور لمبے لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے نکالیں تاکہ جسم حالت سکون میں آجائے اور دوران خون یکساں ہو جائے اب دوبارہ اس عمل کو مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔



احتیاطیں! ہاتھوں کو آہستگی کے ساتھ پیروں کی جانب جسم کے اوپری حصے کے ساتھ لائیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ جسم میں کوئی گھماؤ پیدا نہ ہو۔ گردن کو اندر کی جانب جھکا کر رکھیں۔ نیز ہر مرتبہ ورزش کرنے کے بعد زمین پر سیدھے لیٹ جائیں اور لمبے سانس لیں۔ دوبارہ پھر یہی عمل دہرائیں۔

نوٹ! یہ ورزش یوگیوں کی من پسند ورزش ہے جس کے بیشمار فائدے ہیں۔ اس ورزش کے ذریعے کلیجی کا تمام خون سر اور گردن کی جانب رواں ہوتا ہے۔ جس سے تھائی رائیڈ اور پیراتھائی رائیڈ گلینڈز کو تقویت ملتی ہے۔ گردن کی ہڈیاں جو کہ مہرے ہیں اس ورزش کے کرنے کے بعد چشمہ اتر جاتا ہے اور آنکھوں کی روشنی کو تقویت ملتی ہے۔ نزلہ اور کان کی تکالیف میں بہت مفید ہے۔ ناک اور کان کی تمام بیماریوں سے انسان کو دور رکھتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے خون میں موجود سرخ جسامتوں کو تقویت ملتی ہے اور نیا خون پیدا کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔

شوگر کے مریضوں کے لیے بہت مفید ورزش ہے جو کہ جگر، بلبہ اور گردوں پر اثر انداز ہو کر ان کو فعال بناتی ہے اور خون میں موجود شکر کی زیادتی کو کم کر کے متوازن رکھتی ہے۔

### ناچ آسن۔۔۔

(Dance Posture)

طریقہ کار! دونوں پیروں کو ملا کر بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیں اور دونوں ہاتھوں کو کندھوں کی لائن میں کہنیوں کو سیدھا کر کے اس طرح رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین کی جانب رہیں۔ اب بہت آہستگی کے ساتھ ہاتھوں کو اپنی جگہ قائم رکھتے ہوئے اپنے پیر کو پیچھے کی جانب اٹھائیں اور اوپری جسم کو آگے کی جانب جھکائیں کہ دونوں ایک ہی حالت میں

ایک ہی فاصلہ طے کریں یعنی جتنا جسم آگے کی سمت میں جائے گا اتنا ہی پیر کمر کی جانب اوپر کی طرف اٹھے گا جب کہ بائیں پیر اپنی جگہ قائم رہے گا جس پر توازن کا وارودار ہوتا ہے۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ اوپر اٹھتی ہوئی ٹانگ کے پیر کے نیچے کی انگلیاں پیچھے کی جانب کھینچی ہوئی ہوں گی جب کہ گھٹنا بالکل سیدھا ہوگا۔ اسی حالت میں ایک منٹ سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام دوبارہ آہستگی کے ساتھ جسم کو اوپر کی جانب اٹھائیں اور ٹانگ کو نیچے کی جانب سیدھا واپس لے جائیں اور اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔ اس طرح یہ بائیں ٹانگ کو استعمال کرتے ہوئے دائیں ٹانگ پر ناچ آسن کی ورزش کی گئی۔ بالکل اسی طرح دائیں ٹانگ کو استعمال کرتے ہوئے بائیں ٹانگ پر ناچ آسن کی ورزش کریں۔ جس میں ہاتھوں کو اپنی جگہ ساکن رکھتے ہوئے بائیں پیر کو کمر کی جانب سیدھا اوپر جسم کے ساتھ حرکت دیں جب کہ دائیں ٹانگ اپنی جگہ ساکن رہے گی۔ یوں اس طریقے سے دائیں اور بائیں دونوں ٹانگوں پر ناچ آسن کا ایک سیٹ مکمل ہو جائے گا۔ اب دوبارہ درج بالا طریقے کے مطابق ابتدائی حالت میں آجائیں اور ہاتھوں کو نیچے گرا کر جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر لمبے اور گہرے سانس لیں تاکہ جسم حالت سکون میں آجائے۔ نیز یہی عمل دائیں اور بائیں پر دونوں جانب کرتے ہوئے تین سیٹ مکمل کریں۔

احتیاطیں! کیونکہ یہ مکمل توازن کی ورزش ہے لہذا ہر طرح سے آہستگی کے ساتھ اس طرح کیا جائے کہ توازن مستقل برقرار رہے۔ ہاتھوں کی ہتھیلیاں زمین کی جانب ہوں گی جب کہ کہنیاں کندھوں سے بالکل سیدھی ہوں گی۔ دونوں ٹانگوں کے گھٹنے سیدھے رہیں گے جبکہ حرکت کرنے والی ٹانگ کا نیچہ پیچھے کی جانب کھینچا ہوا ہوگا۔ چونکہ جسم کا تمام تر توازن اور دباؤ



کندھے سے بالکل سیدھا لا کر رکھیں گے اٹھے ہوئے  
پیر کی انگلیوں کا رخ سامنے کی جانب رہے اسی حالت  
میں ایک منٹ تک قیام کریں بعد قیام آہستگی کے  
ساتھ نیچے لاتے ہوئے پیر اور انگلیوں کی بندش کو ڈھیلا  
کر کے چھوڑ دیں اور اپنی ابتدائی حالت میں واپس  
آجائیں۔ یوں واہنی ٹانگ پر عمل کیا گیا۔ بالکل اسی  
طرح بائیں ٹانگ پر بھی عمل دہرائیں۔  
یعنی بائیں ٹانگ کے کھٹنے کو موڑ کر اوپر کی جانب  
سیدھا اٹھائیں اور بائیں ہاتھ کی انگلیوں کی مدد سے  
بائیں پیر کے تلوے کو مضبوطی سے پکڑ لیں۔ اور جسم  
کو سیدھا رکھتے ہوئے درج بالا طریقے پر عمل کرتے  
ہوئے مخالف سمت میں بالکل پہلی والی حالت میں

A black and white photograph of a person in a dynamic pose, possibly a dancer or acrobat, wearing a dark outfit with a white belt. The person is standing on one leg, with the other leg extended horizontally to the side. The background is light and features faint, stylized, large characters.

(One Foot Posture)

طریقہ کار ! دونوں پیروں کو ملا کر سیدھے کھڑے ہو جائیں اب داہنے پیر کے کھٹنے کو موڑ کر اوپر کی جانب سینے کی طرف سیدھا اٹھائیں اور داہنے ہاتھ کی انگلیوں کی مدد سے اچھی ہوئی ٹانگ کے پیر کے تلوے کو مضبوطی سے پکڑ لیں۔ اب داہنے ہاتھ کی بندش کو قائم رکھتے ہوئے پیر کو اوپر اٹھاتے ہوئے ہاتھ کو کہنی اور

آجائیں اور اس حالت میں بھی ایک منٹ قیام کریں  
اب آہستگی کے ساتھ دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں  
آئیں اور گھٹنوں کے بل سامنے کی جانب بیٹھتے ہوئے  
سینے کو سامنے نکال کر لمبے لمبے سانس ناک سے لے کر  
منہ سے خارج کریں۔ سانس کا یہی عمل چند بار  
دہرائیں۔  
اسی طرح دائیں اور بائیں دونوں ٹانگوں پر یہی عمل  
مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔



رکھیں کہ دونوں پیروں کے کھٹنے سیدھے ہونے چاہیں۔ اسی حالت میں ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ ٹانگ کو اوپر اٹھاتے ہوئے جسم کو واپس اپنی ابتدائی حالت میں لے آئیں۔ اس طرح یہ واہنی ٹانگ اور بائیں ہاتھ کا آسن کیا گیا۔ بالکل اسی طرح بائیں ٹانگ اور واہنی ہاتھ پر اس عمل کو دہرائیں۔ یعنی بائیں ٹانگ کو سیدھا اٹھا کر جسم کو واہنی جانب گھماؤ دیتے ہوئے درج بالا طریقے کے مطابق واہنی ہاتھ کی پتھیلی کے قریب سے قریب تر جتنا ممکن ہو لا کر رکھیں اور اس حالت میں بھی ایک سے ڈیڑھ منٹ تک قیام کریں اور آہستگی کے ساتھ اپنی ابتدائی حالت میں واپس آ کر جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ اور لمبے لمبے سانس ٹاک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ اس طرح نہ صرف جسم کے کھنچاؤ میں کمی آئے گی بلکہ دوران خون میں بھی یکسانیت پیدا ہوتی ہے۔ سانس کا یہی عمل چند بار دہرائیں اور اسی عمل کے تین سیٹ ہر واہنی اور بائیں ہاتھوں اور پیروں پر دونوں جانب مکمل کریں۔

احتیاطیں ! ہاتھ کندھے کی لائن میں سیدھے رہیں جب کہ گھماؤ کی صورت میں جسم سر سے پیر تک ایک لکیر کی صورت میں سیدھا رہنا چاہیے۔ دوران ورزش تمام تر کھنچاؤ اور دباؤ کو لوں، ریڑھ کی ہڈی اور پہلوؤں پر ہوتا ہے لہذا ابتدائی حالت میں آہستگی کے ساتھ جسم کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے آئیں۔ ہر دہائی اور بائیں دونوں جانب ورزش کا ایک سیٹ مکمل کر کے آرام بہ حالت میں سیدھے لیٹے ہوئے لمبے اور جگرے سانس لیں۔

فوائد ! اس ورزش کے کرنے سے کندھوں اور بازوؤں کے عقبی عضلات اور پٹھے بہت قوی ہو جاتے ہیں۔ رانوں کے پٹھے نرم، لچک دار اور مضبوط ہو جاتے ہیں۔ کولہوں کے جوڑ نرم ہو جاتے ہیں جب کہ ریڑھ

Side Posture)

اب واہنی ٹانگ کو بالکل سیدھا اوپر کی جانب اٹھائیں اور جسم کو ہلکا کر دھکیں کی صورت میں موڑتے ہوئے واہنی ٹانگ کو بائیں ہاتھ کی ہتھیلی کے ساتھ یا جتنا ممکن ہو قریب لا کر رکھیں۔ نیز اس بات کا خیال

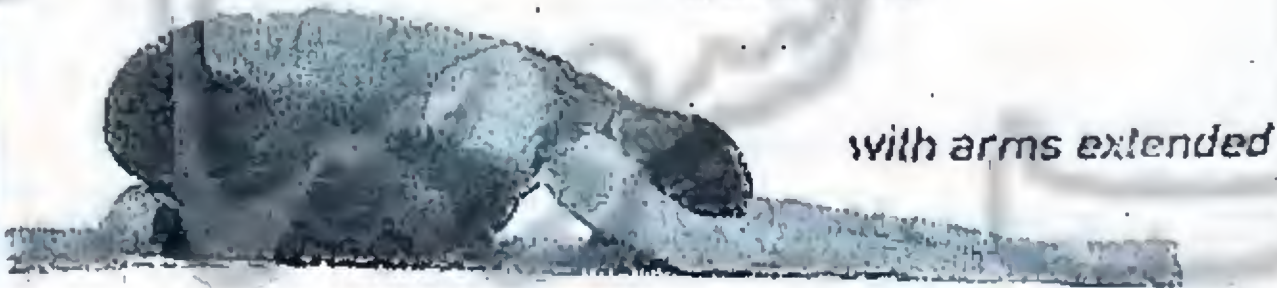


## یوگا کے ذریعے صحت مند اور اسٹارٹ بنے

کی بڑی کے مہوں کی کارکردگی کو برہا کر کے گرد زائل چربی کو ختم کر کے کمر کو خوب صورت بناتی ہے نیز اس ورزش کے کرنے سے ایڈریٹل گلیٹنڈز کی کارکردگی میں بے انتہا اضافہ ہوتا ہے جو کہ گردوں کے ساتھ اوپر کی جانب ہوتے ہیں اور ایک خاص قسم کی رطوبت یا ہارمونز پیدا کرتے ہیں۔

رہیں۔ اب سر کو ملے ہوئے گھٹنوں کی جانب جھکاتے ہوئے سر کے درمیانی حصہ کو زمین پر اس طرح رکھیں کہ دائیں آنکھ دائیں گھٹنے سے اور بائیں آنکھ بائیں گھٹنے سے ملی ہوئی ہو۔ اب دونوں ہاتھوں کو پیچھے پیروں کی جانب اس طرح رکھیں کہ ہاتھوں کی ہتھیلیاں اوپری کی جانب رہیں۔ ہاتھوں کو جسم کے

### Child's Pose Balasana



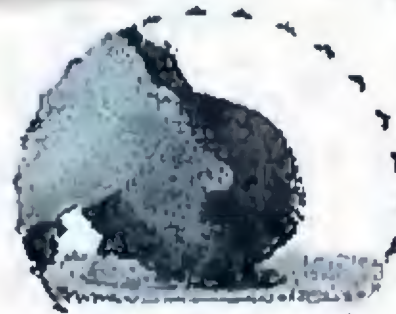
with arms extended



with arms tucked behind



knees apart



forehead on mat

### بچہ آسن

(Child Posture)

ساتھ ملا کر بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ہاتھوں کو ڈھیلا چھوڑنے سے کہنیاں زمین سے مل جاتی ہیں اور ایسی حالت اختیار ہو جائے گی اسی حالت میں ڈیڑھ سے دو منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام ہاتھوں کو گھٹنوں پر لا کر رکھتے ہوئے سر کو اوپر کی جانب اٹھائیں اور سیدھے بیٹھ کر اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔

طریقہ کار ! دونوں گھٹنوں کو باہم ملا کر گھٹنوں کے بل اس طرح بیٹھیں کہ دونوں پیر بھی آپس میں ملے ہوئے ہوں جب کہ پیروں کے نیچے کی انگلیاں جسم کے مخالف سمت میں مڑی ہوئی یا کھنچی ہوئی



بھاری اور خوب صورت ہوتا ہے۔

اونٹ آسن۔۔۔۔

(Camel Posture)

طریقہ کار ! پیروں کی انگلیوں کو پیچھے کی جانب موڑ کر گھٹنوں کو زمین پر سامنے کی جانب رکھتے ہوئے اس طرح بیٹھیں کہ دونوں گھٹنوں اور دونوں پیروں کے درمیان تقریباً ایک فٹ کا فاصلہ رہے۔ پیر کو لیے اور گھٹنے تک کا حصہ زمین سے لگا رہے۔ ان دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو تھما کر پیروں کے گھٹنے (پیر اور پنڈلی کا درمیانی جوڑ) اور ایری کو اس طرح پکڑیں کہ دائیں ہاتھ کی چاروں انگلیاں اپنے پیر کے گھٹنے اور ایری پر سامنے کی طرف اور انگوٹھا اندر کی طرف رہے۔

Camel Pose  
Ustrasana

Full Pose



Modifications



اب ہاتھوں کو کمر کے پیچھے رکھ کر سینے کو آگے سامنے کی طرف نکالتے ہوئے لمبے اور گہرے سانس ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ تاکہ دوران خون میں کمی آئے اور جسم حالت سکون میں آجائے یوں جسم پر جو بھی ورزشی کھنچاؤ ہے وہ ختم ہو جائے گا۔ اب اسی طرح ورج بالا طریقے کے مطابق اس ورزش کے ۳ تین سیٹ مکمل کریں۔ یعنی اس عمل کو مزید دو مرتبہ اور دہرائیں۔

احتیاطیں ! گھٹنے سامنے کی جانب ملے ہوئے ہوں۔ پیر آپس میں ملے ہوئے ہوں جب کہ پیروں کے نیچے جسم کے مخالف سمت میں کھنچے ہوئے یا مڑے ہوئے ہونے چاہیں۔ ہاتھوں کو پیچھے کمر کی جانب ہتھیلیوں کا رخ اوپر کی سمت رکھتے ہوئے ڈھیلا چھوڑیں۔ سر کا درمیانی حصہ زمین پر ہو اور چہرہ گھٹنوں سے بالکل ملا کر رکھیں کہ دائیں آنکھ اپنے گھٹنے سے اور بائیں آنکھ بائیں گھٹنے سے ملی ہوئی صورت میں رہیں۔ نیز دوران ورزش تمام تر ذہنی توجہ آنکھوں کے درمیان بھنوں پر مرکوز رکھیں۔

فوائد ! موٹاپے کو کم کرتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے پیٹ کے سامنے کی تمام زائد چربی ختم ہو جاتی ہے۔ بچہ آسن چونکہ نہایت آسان اور آرام دہ ورزش ہے لہذا اسے موٹے لوگ آسانی سے کر سکتے ہیں۔ نیز موٹے لوگوں میں یہ ضروری نہیں کہ سر ہی زمین تک لگے۔ بلکہ جہاں تک ممکن ہو سر کو لے کر جائیں۔

اس ورزش کے دوران کلیجی سے خون چہرے کی جانب آتا ہے جو دماغ میں موجود اینڈکرائن گلینڈز پیچوسٹری گلینڈ کی کارکردگی کو بڑھاتا ہے۔ چہرہ پر رونق اور شادابی آتی ہے جب کہ چہرے کی جھریاں وغیرہ بالکل ختم ہو جاتی ہیں۔ جس سے انسان صفا صحت مند اور جوان نظر آتا ہے۔ نیز اس ورزش کے کرنے سے سینہ



درست ہوتا ہے اور قبض کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ مردوں اور عورتوں میں جنسی بیماریوں کے لیے یکساں مفید ہے اور ان اعضاء کو قوت دیتی ہے۔ نیز اس ورزش کے کرنے سے گردوں اور پیشاب کی نالی کو تقویت ملتی ہے۔

### دودھاتی آسن

(Back up and Down Posture)

طریقہ کار! بچوں کے بل بیٹھ کر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے کے ساتھ برابر رکھتے ہوئے کہنیاں آپس میں بلا کر زمین پر رکھیں۔ اب گھٹنوں کو کہنیوں کے ساتھ ملا کر اس طرح رکھیں کہ پیچھے دونوں پیروں کی انگلیاں ایک دوسرے سے ملی ہوئی ہوں اور چہرے کی یا ہاتھوں کی جانب مڑی ہوئی ہونا چاہیں۔ اب پیشانی کو دونوں ہاتھوں کی انگلیوں پر اس طرح رکھیں کہ پیشانی انگلیوں کے اوپر کی جانب رہے اور دائیں ہاتھ کی انگلیاں داہنی آنکھ اور بائیں ہاتھ کی انگلیاں بائیں آنکھ کو ڈھک دیں اور دونوں ہاتھوں کی کلائیوں کے تھوڑے سے درمیانی فاصلے پر رکھنے سے جو درمیانی خلا پیدا ہوتا ہے اس میں ناک آجائے۔

اب سانس کے عمل کے ساتھ اس ورزش کا اس طرح کرنا ہے کہ کولہوں اور گھٹنوں کو اوپر کی جانب اٹھانا اور سانس ناک کے ذریعے اندر لیتا ایک ہی وقت میں ہوں۔ اسی طرح دوبارہ واپس اپنی ابتدائی حالت میں آنا اور سانس کا منہ سے نکالنا بھی ایک ہی وقت میں ہونے چاہیے۔ ہچکڑوں میں ہوا بھرنے اور نکالنے کا یہ عمل تقریباً ۱۰ سے ۱۵ مرتبہ دہرائیں۔ اور سیدھے لیٹ کر لمبے سانس ناک سے لے کر منہ سے نکالیں۔ جب جسم تھوڑا نارمل ہو جائے تو دوبارہ اس عمل کو درج بالا طریقے کے مطابق مزید ۲ مرتبہ اور دہرائیں۔

بالکل اسی طرح بائیں ہاتھ کی چاروں انگلیاں بائیں پیر کے نچے اور ایڑی کے سامنے کی طرف اور اٹھوٹھا اندر کی طرف پکڑ بنائیں۔ اب ہاتھوں کی مدد سے پیروں پر دباؤ ڈال کر درمیانی جسم کو اوپر کی جانب اٹھائیں اور سر کو کھینچ کر پیروں کی جانب رکھیں یہاں تک کہ کہنیاں کندھوں سے بالکل سیدھی ہو جائیں اسی حالت میں تقریباً ۲ منٹ تک قیام کریں۔ بعد قیام آہستگی کے ساتھ دباؤ اور کھنچاؤ کو کم کرتے ہوئے جسم کو واپس اپنی اصلی حالت میں لائیں اور سیدھے بیٹھ کر لمبے لمبے سانس لیں تاکہ دوبارہ اسی عمل کو دہرانے کے لیے جسم تھوڑا نارمل ہو جائے اور دوران خون میں تھوڑی بہت یکسانیت آجائے۔ اس عمل کو مزید ۲ مرتبہ اسی دورانہ کے ساتھ دہرائیں۔

احتیاطیں! پیروں اور گھٹنوں کا درمیانی فاصلہ ایک جیسا ہونا چاہیے جسم کا تمام تر دباؤ ایڑی کے جوڑ اور ہاتھوں پر ہونا ہے۔ جب کہ کھنچاؤ ناف سینے اور گردن کے پچھلے حصے کی طرف ہونا ضروری ہے۔ دوران ورزش گردن اور سر کو پیروں کی جانب جھکا کر رکھیں۔ اس ورزش کے دوران زیادہ سے زیادہ سانس کو روک کر رکھیں اور اپنی ابتدائی حالت میں آتے وقت آہستگی سے آئیں اور کسی قسم کا جھکاؤ نہ دیں۔

نوٹ! اس ورزش کے کرنے سے ریڑھ کی ہڈی نرم ہوتی ہے جس سے انسان تا عمر تندرست اور جوان رہتا ہے۔ تھائی رائیڈ گلینڈز کو بیدار کر کے اس کو فعال بناتی ہے تھائی رائیڈ گلینڈز گردن کے پچھلے حصے میں پیرا تھائی رائیڈ گلینڈز کے ساتھ ہوتے ہیں۔ جس کا کام انسانی جسم کو مخصوص آئیوڈین کی مقدار فراہم کرنا مقصود ہے۔ آئیوڈین کی یہ مقدار انسان کو موٹاپے سے دور رکھتی ہے۔ جگر کے فعل کو بحال کرتی ہے سستی کو دور کر کے انسان کو چالاک اور چاک و چوبند بناتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے نظام ہضم



یوگا میں تقریباً "یکساں مقام رکھتے ہیں۔

یہاں ایک بات نہایت اہم ہے کہ غذا کو کھانا ہی اصل بات نہیں ہوتی بلکہ ہر غذا کے الگ الگ خواص ہوتے ہیں۔ لہذا ایک عام آدمی کے لیے یہ بات نہایت ضروری ہے کہ وہ روز مرہ استعمال ہونے والی غذاؤں کے بارے میں ضروری معلومات رکھتا ہو اس طرح وہ اپنی جسمانی حالت یا ضرورت کے تحت بہتر فیصلہ کر سکتا ہے کہ اسے کس غذا کی اس وقت زیادہ ضرورت ہے۔

خوراک ہمیشہ سادہ اور متوازن ہونی چاہیے۔ متوازن خوراک صرف مہنگی غذاؤں کا نام نہیں بلکہ ان میں دالیں، سبزیاں، پھل، انڈے، گوشت اور دودھ وغیرہ سب ہی اقسام کی اشیاء شامل ہیں۔ نیز یہ کہ اگر مختلف غذاؤں کے بارے میں ضروری معلومات ہوں تو معمولی جسمانی بیماریوں یا خرابیوں کا تدارک خوراک میں مختلف قسم کی کمی بیشی یا پرہیز وغیرہ کر کے خود ہی کیا جاسکتا ہے۔

### کچھ عام بیماریاں

**بلڈ پریشر**  
خون جسم میں اپنی گردش کے دوران خون کی نالیوں پر جو اندرونی دباؤ ڈالتا ہے اسے فشار خون یا "بلڈ پریشر" کہتے ہیں۔ بعض لوگوں میں مختلف وجوہات کی بنا پر بلڈ پریشر نارمل نہیں رہتا بلکہ زیادہ یا کم ہو جاتا ہے جو کہ ایک بیماری ہے۔

**ہائی بلڈ پریشر** کا شکار زیادہ تر زائد وزن والے افراد ہوتے ہیں جب کہ لو (Low) بلڈ پریشر کا شکار زیادہ تر کم وزن والے افراد ہوتے ہیں یا جن میں خون کی کمی اور جسمانی کمزوری وغیرہ ہو۔ بلڈ پریشر کی کمی یا زیادتی کی دیگر وجوہات دل یا گردوں کی بیماریاں، شوگر اور مختلف اعصابی و نفسیاتی عوارض بھی ہوتے ہیں۔ یوگا کی

**احتیاطیں !** تمام ورزش کے دوران ورزشی دباؤ ہاتھوں اور کہنیوں پر رہے اور گھٹنوں کے اوپر جسم کو بالکل سیدھی سمت میں اٹھانا اور سانس کو ٹانگ کے ذریعے پھیپھڑوں میں جمع کرنا ایک ہی وقت میں ہوں۔ اسی طرح گھٹنوں کا دوبارہ اپنی ابتدائی مقام تک لانا اور سانس کا منہ سے نکالنا بھی ایک ساتھ ہوں۔ نیز کہنیاں گھٹنے اور پیروں کی انگلیاں آپس میں ملی رہیں گی جب کہ دونوں کلاسیوں کے جوڑوں کو درمیان ایک ڈیڑھ انچ کا فاصلہ رہے گا نیز گھٹنوں کو اوپر اتنا اٹھا نہیں کہ وہ گولہوں اور پیروں سے بالکل سیدھے خط کی صورت میں آجائیں۔

**فوائد !** سانس کا ایک ساتھ پھیپھڑوں کے اندر جمع کرنا اور جسم کو اوپر کی جانب اٹھانے کے اس عمل سے دل کی مالش سی ہو جاتی ہے۔ دل کے مریضوں کے لیے یہ ورزش نہایت آسان اور بہت زیادہ مفید ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے سانس کے عمل کے ساتھ دل کے چاروں والوں سے خون پورے جسم کو نہایت بہتر طریقے میں دل کی شریانوں کے ذریعے مہیا ہوتا ہے۔ جو کہ انسانی دل کی کارکردگی کو فعال بناتا ہے۔ اور دل کے کئی امراض سے دور رکھتا ہے۔ اس کے علاوہ اسٹیمینا یا سانس اور پھیپھڑوں کو طاقتور بناتی ہے۔ یا دیگر الفاظ میں دمہ، ٹی بی اور دل کے امراض کے لوگوں کے لیے ہر ورزش نہایت مفید اور موثر ہے۔

### غذا اور انسانی جسم

(Body and Food)

**غذا !** یوگا صرف ورزشوں کا نام ہی نہیں ہے بلکہ اس میں غذا کی اہمیت کو بھی بھرپور طریقے سے مد نظر رکھا گیا ہے۔ اس طریقہ کار میں دراصل مختلف غذاؤں کے فوائد و نقصانات اور ان کے انسانی جسم پر جو اثرات مرتب ہوتے ہیں وہ میڈیکل سائنس اور علم



f PAKSOCIETY



ہوتا ہے۔

موٹاپا

جسم میں چربی کی غیر معمولی زائد مقدار موٹاپا کا باعث ہوتی ہے۔ یہ نہ صرف خود ایک بیماری ہے بلکہ اس کی وجہ سے مزید کئی امراض پیدا ہوتے ہیں جب کہ انسان کی ظاہری شخصیت بھی اس بیماری سے بری طرح متاثر ہوتی ہے اس بیماری کے بڑے اسباب چکنائی کا زیادہ استعمال، ورزش نہ کرنا اور میٹابولک ریٹ کا کم ہونا ہے۔ جن لوگوں کا جسمانی میٹابولک ریٹ کم ہوتا ہے ان میں وزن قدرے زیادہ ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں کے لیے بغیر چکنائی والی خوراک اور ورزش نہایت ضروری ہے۔ یہاں ایک بات نہایت اہم ہے کہ وزن کم کرنے کا عمل اچانک اور انتہائی تیزی سے نہ کیا جائے۔ بلکہ آہستہ آہستہ جسم کی عادات تبدیل کی جائیں۔ یوگا کی چند معمولی ورزشیں ہی اس مقصد کے لیے بہترین ہیں۔

اعصابی بیماریاں

(Diseases From Nervous Syatem)

آج کل انسان مشینی زندگی گزار رہا ہے۔ ہر طرف افزائش چھائی ہے۔ کام اور مشقت کا بوجھ زیادہ ہے۔ کام کی زیادتی، آرام کی کمی اور غذا کے ناکافی استعمال سے اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ مزاج میں چڑچڑاہٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ اعصابی تناؤ اور بے خوابی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ دیگر وجوہات میں ماحول کی خرابی، دھواں اور گرد و غبار، زیادہ ذہنی مشقت اور یکے بعد دیگرے ذہنی صدمات کا پہنچنا بھی شامل ہے۔ جن سے کئی دیگر نفسیاتی عوارض بھی جنم لیتے ہیں۔ بعض لوگ اس کے تدارک کے لیے فوراً "مسکن ادویات" کا استعمال شروع کر دیتے ہیں جو کہ بالکل غلط ہے کیونکہ ان

معدہ پر اضافی بوجھ پڑتا ہے اور وہ کمزور ہو جاتا ہے۔ (۲) کھانا سادہ اور جسمانی ضرورت کے مطابق ہونا چاہیے۔ زیادہ چربی یا روغنیات والا کھانا کسی طرح مناسب نہیں۔ چکنائی والی خوراک کی نسبت سادہ غذا بہتر ہضم ہوتی ہے۔

(۳) کھانے کو اچھی طرح چبا چبا کے کھانا چاہیے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ زیادہ چبانے سے غذا باریک ہوتی ہے اور منہ کا لعاب غذا میں اچھی طرح شامل ہو جاتا ہے اور غذا کو ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔

(۴) کھانا بہت گرم یا بہت ٹھنڈا نہ ہو اور اس کا درجہ حرارت ۴۵ سینٹی گریڈ سے ۶۰ سینٹی گریڈ کے درمیان ہونا چاہیے۔

(۵) کھانے کے ساتھ زیادہ مقدار میں پانی پینے سے گریز کریں۔ کیونکہ زائد مقدار میں پانی غذا کے ساتھ شامل ہو کر اس کو صحیح طور پر ہضم نہیں ہونے دیتا۔ اس کے برعکس کھانے سے پہلے اور درمیان میں تھوڑا پانی پینا فائدہ مند ہوتا ہے۔

(۶) کھانے کے بعد ورزش سے گریز کرنا چاہیے۔ تاہم ورزش کرنے کے نصف گھنٹے بعد کھل یا ایسی ہی ہلکی پھلکی غذا استعمال کرنا چاہیے کیونکہ کھل انتہائی زود ہضم ہوتے ہیں اور فوراً "ہضم ہو کر جسم کو قوت بخشتے ہیں۔

(۷) زیادہ مرچ مصالحے والوں کھانوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ یہ پیٹ کے السر کا سبب بنتے ہیں۔ اسی طرح اگر قبض کی شکایت ہو تو اس کا جلد از جلد تدارک کریں کیونکہ زیادہ قبض بھی پیٹ کے السر اور دیگر امراض کا باعث بنتا ہے۔

(۸) دانتوں کی صفائی کا خیال رکھیں۔ کیونکہ دانتوں کی خرابی پیٹ کے امراض کا باعث بنتی ہے۔

(۹) صبح سویرے ہلکی پھلکی ورزش کرنے سے معدہ طاقتور ہو جاتا ہے اور اس کی کارکردگی میں بھی اضافہ



ادویات کی ضمنی اثرات کافی متاثر کن ہوتے ہیں بہتر ہے کہ شروع میں اس کا علاج خود ہی اپنی ذاتی قوت ارادی سے کیا جائے۔ ذہن پر بوجھ کم ڈالا جائے اور ماحول میں خوشگوار قسم کی تبدیلیاں لائی جائیں اور بہتر غذائیں استعمال کی جائیں۔

خون کی کمی

(Anastasia)

خون کی کمی کی بڑی وجوہات جگر کے فعل میں خرابی، متوازن غذا کا ناکافی استعمال، اہم وٹامنز کی کمی، اعصابی بیماریاں اور معدہ کی کمزوری ہیں۔ اگر جسم میں خون کم ہو گا تو قوت بھی کم ہوگی جس سے مزید بیماریاں جنم لیتی ہیں۔ لہذا خون کی کمی کی صورت میں مندرجہ بالا نقائص کا تدارک نہایت ضروری ہے۔

## بالموں کے امراض

(Hair Diseases)

بالوں کا سب سے اہم مسئلہ خشکی ہے جس سے بال جھڑنے شروع ہو جاتے ہیں جب کہ ایسی خشکی اگر برہ جائے تو سکری میں تبدیل ہو جاتی ہے جو بالوں کے لیے تباہ کن ہے۔ اس مرض کی دوسری بڑی وجہ بالوں کو اندرونی جڑوں کے ذریعے خون سے غذا نہ ملنا اور ضروری وٹامنز کی کمی بھی ہے۔ جب کہ مختلف قسم کے لوشن وغیرہ استعمال کرنے سے بھی جڑیں متاثر ہوتی ہے لہذا قدرتی چیزوں مثلاً آملہ وغیرہ استعمال کرنا یا کسی ایک ہی بہتر لوشن کو استعمال کرنا مناسب رہتا ہے۔ نیز بالوں کو تیز گرم پانی سے دھونے زیادہ بہتر ڈرائر (Hair Dryer) کے استعمال اور گردوغبار سے بچانا چاہیے۔ یہ تمام چیزیں بالوں کی جڑوں کو کمزور اور گھوکھلا کر دیتی ہیں جو ویریشانی کا باعث بنتے ہیں۔

(Diabetics)

پیشاب اور خون میں شکر کی مقدار بڑھ جائے تو شوگر (زیا بیٹس) کا مرض ہو جاتا ہے۔ اس کی علامات بے خوالی، چڑچڑاہٹ، اعصابی مستحکم اور کمزوری ہیں۔ ایسے مریضوں کو ڈاکٹر کم شکر اور کم نشاستہ والی غذا میں تجویز کرتے ہیں۔



گوج محسن.....

(Gomakh Posture)

طریقہ کار ! دونوں ٹانگوں کو سامنے پھیلائیں۔ پہلے بائیں ٹانگ کو موڑ کر تلوے کمر کی جانب اس طرح لے جائیں کہ گھٹنا بالکل سامنے رہے۔ اس کے بعد دائیں ٹانگ کو موڑ کر اس طرح رکھیں کہ گھٹنا گھٹنے کے اوپر آئے۔ پیروں کے تلوے کمر کی جانب کھینچ کر رکھیں۔ اس کے بعد دائیں ہاتھ کو کندھے کے اوپر اور بائیں ہاتھ کو کمر کے پیچھے سے اس طرح لائیں اور دونوں ہاتھوں کی انگلیاں پکڑ لیں۔ دو منٹ اسی حالت میں قیام کریں۔ یہ دائیں بائیں جانب گومخ آسن کیا گیا۔ اسی طرح بائیں سے دائیں جانب بھی گومخ آسن کیا جائے گا۔ اب آستگی کے ساتھ ہاتھوں کی انگلیوں کی گرفت کو ڈھیلا چھوڑتے ہوئے اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں اس کے بعد دائیں ٹانگ کو اوپر دے گئے طریقے کے مطابق نیچے کے جانب اور بائیں ٹانگ کو موڑ کر اوپر کی جانب رکھیں کہ گھٹنا گھٹنے کے اوپر آجائے۔ اب بائیں ہاتھ کو کندھے کے اوپر کی جانب سے اور دائیں ہاتھ کو کمرے کے پیچھے کی جانب سے لا کر دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں پکڑ لیں اور دوبارہ ۲ منٹ قیام کریں۔ یوں اس ورزش کا ایک سیٹ مکمل ہوا۔ اب دوبارہ اپنی ابتدائی حالت میں آکر لمبے لمبے سانس لیں۔ تاکہ جسم حالت سکون میں آجائے۔ اسی طرح اس ورزش کے



فاصلے پر رہیں۔ اب اسی حالت میں کمر میں خم دے کر اوپری جسم کو پیچھے کی جانب جھکائیں۔ یہاں تک کہ چاند کی گولائی بن جائے۔

احتیاطیں ! دونوں پیروں کا درمیانی فاصلہ تقریباً

الگلیوں کا پیشانی سے فاصلہ اور کی جانب ۸ انچ تک، جب کہ ہاتھوں کا درمیانی فاصلہ ۶ انچ سے ۸ انچ کے

فوائد ! اس ورزش کا تمام تر کھنڈاؤ چونکہ کمر

پسروں میں بے پناہ لچک اور قوت پیدا ہوتا ہے۔ یہ سب کچھ اگر وہ ختم ہو جاتا ہے

کامیابی کے لئے اس کا ذکر کیا گیا ہے۔ نیز ایسے افراد جن کا ذکر کم یا چھوٹا ہو ۲۵ سال

کی شکایات کو دور کرتی ہے۔ جگر یا البلیڈ کے فعال کو بہتر بناتی ہے۔ جو شکر کی مخصوص مقدار کو جسم میں برقرار رکھتی ہے۔

رہنے میں ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔ یوں شوگر کے

احتیاطیں ! سینے کو سامنے باہر کی جانب نکال کر رکھیں۔ چہرہ کو تھوڑا اوپر کی جانب اٹھا کر سامنے کی

جانب ہو گا۔ اسی طرح اگر دایاں گھبٹا اوپر ہے تو دایاں ہاتھ بھی کندھے کے اوپر کی جانب سے آئے گا۔

کندھے کی جانب سے آئے گا اور اس کی کہنی بھی اوپر  
کا جانب اٹھ رہی ہوگی۔

کے چپکے پھول میں بے پناہ ٹپک پیدا ہوئی ہے اور  
بازوؤں کے عضلات نہایت قوی ہو جاتے ہیں۔

جب کہ تھارائیڈ گلینڈز کی کارکردگی میں بے پناہ اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ ایڈرینل گلینڈز کو بیدار کر

کے اس کو فعال بناتی ہے جس کی رطوبت یا ہارمونز انسان کی جسمانی قوت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

(Crescent Posture)

فٹ کے مناسب فاصلے پر سیدھے کھڑے ہو جائیں۔  
اب سینے کو سامنے آگے کی جانب کرتے ہوئے چہرے

سمت میں سیدھی ہو جائے اب دونوں ہاتھوں کو اٹھا

کر پشانی کے اوپر تھوڑے ہی فاصلے پر اس طرح رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کی نوکیر ایک

دوسرے کے سامنے تقریباً "۶ انچ یا ۸ انچ تک کے



دینا۔ چلنا، محسوس کرنا، دیکھنا، سننا اور اسی طرح کے دیگر عوامل اختیاری حصہ میں شامل ہیں۔ بالفاظ دیگر ان تمام عوامل کے احساسات اختیاری حصہ سے منسلک ہوتے ہیں جب کہ غیر اختیاری جسم کے عام اعضاء کو کنٹرول کرتا ہے جیسی دل دھڑکنا اور خون کی گردش وغیرہ مکمل طور پر غیر اختیاری عوامل ہیں۔ لیکن یہاں ایک بات کی وضاحت نہایت ضروری ہے کہ مکمل نفس یوں تو غیر اختیاری عمل ہے لیکن یہ مکمل طور پر صرف غیر اختیار حصہ سے منسلک نہیں بلکہ یہ اختیاری حصے سے بھی تعلق رکھتا ہے۔ یعنی عمل نفس اگر طبعی ہو تو خود بخود ہوتا ہے تاہم اس کو کم یا زیادہ اور ہلکایا گہرا کرنا انسان کے اختیاری وارہ کار میں آتا ہے۔ لہذا اب یہاں یہ بات واضح ہو جاتی ہے کہ وہ عوامل جو انسانی جسم میں قدرتی طور پر خود بخود انجام پا رہے ہوں غیر اختیاری عوامل ہیں جب کہ اس کے برعکس وہ تمام عوامل جن میں ارادہ کا دخل ہو اور اس میں وہ کسی بھی قسم کی تبدیلی کر سکتا ہو اختیاری عوامل ہیں۔ اس طرح سے مکمل نفس میں پھیپھڑے ایک طرح سے اختیاری اور غیر اختیاری حصوں کے درمیان تعلق پیدا کرتے ہیں۔ نفس کی خاص مشقوں سے اختیاری اور غیر اختیاری اعصاب کو یکجا کیا جاسکتا ہے مزید یہ کہ اس کے ذریعے ہم اعضاء پر بھی قوت ارادہ (Will Power) کے ذریعے کنٹرول کر سکتے ہیں۔

**سیمپتھٹک (Sympathetic) اور پیرا**

**سیمپتھٹک**

**(Para Sympathetic) اعصاب کے**

بارے میں چند باتیں

سیمپتھٹک اعصاب آرام دہ کاموں کو کنٹرول کرتے ہیں جب کہ پیرا سیمپتھٹک ہيجان خیز یا پریشان کن جیسے کاموں کو کنٹرول کرتے ہیں۔ اگر یہ

مریضوں کے لیے یہ ورزش نہایت مفید اور موثر ہے۔ گردوں کے فعل کو بحال کر کے پتھر کی شکایت کو رفع کرتی ہے۔ نیز تھائی رائیڈ اور پیرا تھائی رائیڈر گلینڈز کی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔ پیچوٹری گلینڈ کو بیدار کر کے اس کے دونوں عضوی کارکردگی کو بہتر بناتی ہے۔

**سانس کے متعلق چند اہم نکات**

**(Breathing)**

ہم دن رات بغیر وقفے کے سانس لیتے ہیں۔ اس بات سے سانس کی اہمیت کا اندازہ لگایا جاسکتا ہے۔ یوگا میں سانس کی مشقیں نہایت اہمیت رکھتی ہیں جسم کو تازہ ہوا یا آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم عمل نفس کے ذریعے مسلسل آکسیجن کو جذب کرتے ہیں۔ اس طرح جسم کی نشوونما کے لیے پروٹین یا وٹامن سے زیادہ ضروری چیز آکسیجن ہے۔ جس کے بغیر ہم چند منٹ بھی نہیں گزار سکتے۔ ہائی بلڈ پریشر کئی بیماریوں کا سبب ہے لیکن یہ سانس کی چند ورزشوں سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ سانس کی یہی مشقیں کینسر اور دل کے امراض میں بھی مفید ہیں۔ ایک نوبل انعام یافتہ ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ کینسر دراصل جسم میں آکسیجن کی کمی اور کاربن مونو آکسائیڈ (CO) کی زیادتی ہے۔ حالت سکون میں ہم سانس آہستہ لیتے ہیں جب کہ غصے کی حالت میں یہی سانس تیز اور بے ترتیب ہو جاتا ہے۔ غم کے وقت سانس گہری ہو جاتی ہیں لہذا سانسوں کی مشقوں پر مہارت حاصل کر کے ان تمام چیزوں پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

انسانی اعصابی نظام کو دو بڑی گروپوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ پہلا اختیاری اور دوسرا غیر اختیاری۔ اختیاری حصہ جسم کی حیات (Senses) کو کنٹرول کرتا ہے مثال کے طور پر جسم کے کسی حصے کو حرکت

**READING  
Section**



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✦ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✦ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✦ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✦ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✦ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✦ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✦ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✦ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✦ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✦ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✦ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✦ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✦ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



منٹ یا چھ مرتبہ کر کے تین منٹ گھرے اور توازن کے ساتھ سانس لینے سے چہرے پر اتنی بھرپور تازگی آ جاتی ہے کہ کسی کپیم وغیرہ کی ضرورت نہیں ہوگی۔

سائنس کو کچھ دیر کے لیے ٹھہرانا یا روکنا بھی عمل  
تنفس میں ہی شامل ہے۔ عمل تنفس میں یوں تو ایک  
تسلسل برقرار رہتا ہے تاہم بعض صورتوں میں یہ  
تسلسل ٹوٹتا ہوا نظر آتا ہے جیسے کوئی درد برداشت کر رہا  
ہو تو سائنس کچھ دیر کے لیے رکتی ہے وجہ یہ ہے کہ  
اعصاب میں ارتکاز موجود ہوتا ہے۔ جیسے اچانک کوئی  
غیر متوقع صورت کا سامنا کرنا پڑے ایک بھاری سامان  
اٹھانا ہو یا ایسی ہی دوسری چیزیں جن میں کچھ جدوجہد  
کرنا ہو سائنس کا تسلسل ٹوٹتا ہے۔ یوگا میں ایسی غیر  
تسلسل یا ٹھہری ہوئی (Suspending) سائنس کے  
ذریعے داغی اور جسمانی طاقت میں اضافہ ممکن ہے۔  
جس کی باقاعدہ ٹریننگ یا کورس موجود ہے کیونکہ  
Suspending سائنس دراصل سائنس کو روکنے والا  
عمل ہے اس لیے اس عمل سے جسم میں آکسیجن کی  
کمی ہو سکتی ہے لہذا سائنس کو دیر تک روک کر رکھنا  
مناسب نہیں تاہم سائنس کو پھیپھڑوں کے اندر ممکنہ  
حد تک روک کر جسمانی قوت (Stamina) کو  
برہایا جاسکتا ہے اور اس سے اعصاب مضبوط ہوتے  
ہیں۔ نیز پھیپھڑوں کی گنجائش (Capacity) میں  
بھی اضافہ ہوتا ہے۔

و دیگر الفاظ میں سانس کو اس طرح لیں کے  
پھیپھڑے اپنی پوری گنجائش کے ساتھ ہوا سے بھر  
جائیں تو سانس اندر ہی روک لیں۔ اس طرح  
پھیپھڑوں کے تمام سیلز (تقریباً ۵۵ بلین) آکسیجن  
سے سیر ہوں گے اور پھیپھڑوں کے دیگر افعال پر بھی  
مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ اور سینہ مزید کشادہ  
ہوتا ہے۔

صرف علم یوگا میں سائنس کے ۶۰ سے زائد طریقے  
ہیں اور دوسرے طریقے ان میں شامل کرنے سے یہ لا  
تعداد ہو جاتے ہیں۔ لیکن آسانی کے لیے ان سب کو  
چار نمایاں حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

(۲) سانس روک کر رکھنا  
(Breath Holding)

(۳) پیٹ اور عمل تنفس (Breath)  
(Abdomen)

(۴) سانس کا اخراج (Exhalation)  
(Breath

لمبا سانس لینے اور سانس اندر روک کر رکھنے والے عوامل کا تعلق خون کی کوالٹی سے ہے جب کہ پیٹ کے ذریعے سانس لینا اور سانس باہر نکالنے کے عوامل کا تعلق خون کی گردش سے ہے۔ بہتر صحت ان دونوں عوامل کے درمیان توازن پر انحصار کرتی ہے۔

(۱) لمباسانس کھینچنا (Long Breath)  
ایک انسان جب سانس لیتا ہے تو اس کے پورے جسم کو آکسیجن بڑی مقدار میں ملتی ہے۔ خون کی صفائی ہوتی ہے اور جسم کے کھریوں سیلز میں ہر سیل میں تازگی پیدا ہوتی ہے خاص کر لیڈیز کے لیے دن میں ۲۰